ISSN: 2358-8829

ATIVIDADE FÍSICA COMO ESTRATÉGIA NÃO FARMACOLÓGICA NA PREVENÇÃO DA DOENÇA DE ALZHEIMER

Karool Yallys Ramos da Silva Gomes [1]
Elizandra Cristina Moraes da Silva [2]
Profa. Dra. Suélen Merlo [3]

RESUMO

O envelhecimento da população tem levado ao aumento da incidência de doenças neurodegenerativas, especialmente das demências, sendo que a Doença de Alzheimer corresponde à maioria dos casos diagnosticados no idoso. Essas doenças são caracterizadas pela diminuição progressiva das funções cognitivas, comprometendo memória, linguagem, independência e qualidade de vida. Considerando a inexistência de tratamento curativo definitivo, a literatura científica ressalta a importância de estratégias preventivas não farmacológicas. Nesse sentido, a atividade física tem sido amplamente estudada em razão de seus efeitos benéficos sobre o funcionamento cerebral e a saúde cognitiva. O presente estudo teve como objetivo analisar, a partir da literatura científica, os efeitos da atividade física como estratégia preventiva não farmacológica para a demência, com destaque para a Doença de Alzheimer, considerando seus mecanismos neurobiológicos e suas implicações para o trabalho do profissional de Educação Física. Trata-se de uma revisão narrativa de literatura, realizada com base em bases de dados científicas realizada por meio de buscas de dados SciELO, PubMed e Google Scholar, foram selecionados artigos publicados no período de 2013 a 2023, nas quais foram selecionados estudos que abordam a relação entre exercício físico, envelhecimento e função cognitiva. Evidentemente, a prática constante de atividade física favorece a circulação cerebral, o aumento dos fatores neurotróficos, a neuroplasticidade e a neurogênese, além de contribuir na diminuição dos processos inflamatórios e do estresse oxidativo relacionados ao envelhecimento cerebral. Além disso, a atividade física promove vantagens psicossociais relevantes, como melhoria do bem-estar emocional, interação social e autoestima. Portanto, a atividade física é uma alternativa importante para prevenir ou atraso no declínio cognitivo, colocando em evidência a importância do trabalho do profissional de Educação Física na promoção da saúde da qualidade de vida da população idosa.

Palavras-chave: Atividade física, Demência, Alzheimer, Envelhecimento, Cognição.

[1] Graduando do Curso de Educação Fisica da Universidade Federal - UFPA, yallysramos@email.com;
[2] Graduado pelo Curso de Educação Fisica da Universidade Federal - UFPA, yankacristina51@email.com;
[3] Professor orientador: Doutorado , Faculdade Ciências - UFPA, suelenm@gmail.com